

RATSASTUKSEN OHJAUSPALVELU MUUTOKSESSA



Ammattikorkeakoulun opinnäytetyö
Maaseutuelinkeinojen koulutusohjelma
Mustiala 2017

Marita Tevali

MUSTIALA

Maaseutuelinkeinojen koulutusohjelma

Hevostalous

Tekijä

Marita Tevali

Vuosi 2017

Työn nimi

Ratsastuksenohjauspalvelu muutoksessa

TIIVISTELMÄ

Opinnäytetyö tutkii miten personal trainer -ammatin tietotaitoa voisi synkronoida ratsastuksen ohjaukseen. Olen toiminut kymmenen vuotta yrittäjänä hevosalalla ratsastuksenohjaajana. Tässä ajassa ratsastuksenopetus on empiirisen kokemuksen mukaan muuttunut opettajalähtöisestä opetuksesta enemmän vuorovaikutteisempaan oppilaan itse oivaltavaan oppimiseen.

Kuntosalilla työskentelevien personal trainereiden työ on myös muutoksessa. Yhä useampi henkilö haluaa parantaa elämänlaatuaan ja jopa matalan kynnyksen elämänlaadun parantamisella on kansanterveydelle merkittävää hyötyä. Kokonaisvaltaisesta hyvinvointiavun antamisesta vastaa ammattiryhmä, jonka nimi on personal trainer. Yleisesti kuntosalimiljöössä toteutettu työ on myös jalkautunut esimerkiksi urheiluvälinekauppoihin, yritysten henkilöstöpalveluihin sekä apteekkiin.

Opinnäytetyön viitekehys keskittyy avaamaan personal trainer -ammatin taustaa, nykytilaa ja tulevaisuutta. Opinnäytetyössä toteutettiin kvalitatiivinen haastattelututkimus.

Ratsastuksenohjauksen, personal trainer - sekä Method Putkisto -koulutuksien yhdistäminen tulevaisuudessa on mahdollisuus hevosalalla. Valtaosa ratsastuksen harrastajista ja personal trainer -palvelua käyttävistä on naisia. Ratsastustaidon keskeinen tavoite on hallita oma keho hevosien liikkeissä ja pilatesharjoittelu vahvistaa tietoisuutta omasta kehosta. Yhteistyö kyseisten ammattikuntien kesken antaa hyvinvoinnin edistämisen työkaluja sekä laadukkaampaa ratsastuksen opetusta asiakkaille. Ratsastuksenohjauspalvelulla on mahdollisuus kehittyä kokonaisvaltaisemmaksi ratsastuksen opetuksiksi, joka ottaa huomioon ratsastajan sekä ratsun terveyden kehittämisen laadukkaammin ja tehokkaammin. Ratsastuksenohjauspalvelu voi tulevaisuudessa sisältää oheisliikuntaa, joka tukee ratsastuksen oppimista. Palvelun tarjoaja on ratsastuksen personal trainer, joka tunnistaa asiakkaan yksilölliset tavoitteet ja haasteet sekä osaa kertoa asiakkaalle, miten tavoitteisiin päästään.

Avainsanat Ratsastuksenohjaaja, Personal Trainer, Method Putkisto, Palvelu

Sivut

19 s. + liitteet 1 s.

Mustiala

Degree Programme in Agricultural and Rural Industries

Equine Option

Author

Marita Tevali

Year 2017

Subject of Bachelor's thesis

Riding instructor service in change

ABSTRACT

The bachelor's thesis study looks into how the knowledge and knowhow of a personal trainer could be synchronized to the riding instructor profession. I have worked as an entrepreneur in equine field for ten years. In my job period the teaching has changed from teacher oriented approach to more interaction between teacher and student. The teacher should help the student to comprehend things. The job description of personal trainers working in the gym is also changing. The group of individuals who want to improve their health and lifestyle is growing all the time. It is proven that even a small improvement in a person's lifestyle has a major benefit in public health. Personal trainers are professionals who give help to people to get fitter. Previously personal trainers worked only in the gym but recently they have augmented their work surroundings in sport shops, in corporation staff service and in pharmacy.

The frame of reference in the thesis focuses on opening the background, the current state and future state of the personal trainer profession. The study in the thesis is an interview of three specialists.

Combining the three professions is possible in the equine field, the personal trainer and the riding and Method Putkisto instructors. Persons who take an interest in riding and in personal trainer service are mostly women. The central doctrine of riding is to learn how your body moves in the horse's gates and training Pilates helps the rider to come more aware of her body. Collaboration between those three professions could give more wellbeing tools and high quality riding instruction to customers in the equine field. There is a high possibility to riding instructor service to develop into a more overall service in riding teaching field that takes regard of health and well-being of the rider and the horse in a more high-quality and effective way. Riding instructor service can include sideline exercises in the future which support the riding. Service provider is a riding personal trainer, who can notice the customer's individual goals and challenges and knows the way to reach the goals.

Keywords Riding instructor, Personal Trainer, Method Putkisto, Service

Pages 19 p. + appendices 1 p.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	1
2	PERSONAL TRAINER PALVELUN MÄÄRITTELYÄ	2
2.1	Personal trainer -koulutuksen alku	3
2.2	Personal trainer koulutuksen nykytila ja tulevaisuus	3
2.3	Valmennussuhteen luominen käytännössä.....	4
3	RATSASTUKSEN LAJIOMINAISSUUDET	5
4	PERSONAL TRAINER -PALVELUN MAHDOLLISUUS RATSASTUKSESSA..	8
5	ASiantuntijahaastattelut	9
5.1	Liikuntaneuvoja, personal trainer ja ravitsemusneuvoja.....	10
5.2	Liikuntatieteiden maisteri ja ammattivalmentaja	11
5.3	Ratsastuksenopettaja, Method Putkisto huippuliikkuja -ohjaaja sekä ratsastuskouluyrittäjä	13
6	TULOSTEN TARKASTELUA	16
7	POHDINTA.....	18
	LÄHTEET	20

1 JOHDANTO

Ratsastuksen opetuksen juuret ulottuvat armeijaan ja ratsuväkeen. Ratsastuksenopettajilla oli perinteisesti sotilastausta ja opetus oli käskyjen antamista ja niiden noudattamista. Nykyään voisi määritellä ratsastuksenopettajan olevan henkilö, joka työkseen opettaa tietoa sekä taitoa. Hänen tavoitteensa on saada oppilas ymmärtämään tekemänsä, ei vain noudattamaan käskyjä. Ratsastusvalmentajan työ eroaa opettajan työstä siinä, että hän hioo ja muokkaa jo olemassa olevaa taitoa ja tietoa.

Ratsastuksen ohjauspalvelu on muuttumassa monipuolisemmaksi ja yhteinäistä termiä ei ole vielä virallisesti muodostettu. Muutosta voisi verrata urheilijoiden ja joukkueurheilulajien ohjaajiin, joita on totuttu kutsumaan valmentajiksi. Suomessa eri urheilulajit ovat saman kattojärjestön eli Suomen olympiakomitean alla. Eri urheilulajien edustajilta on tullut toivomus kattojärjestölle, että kaikilla eri lajien ohjaajilla olisi sama nimike. Kestää aikaa ennen kuin ohjaajat kaikissa lajeissa mielletään valmentajiksi myös puhekielessä. (Auty, 2014, 11-12.)

Liikunta-alalle on nykyään trendikästä hakeutua sekä personal trainer -palvelujen kysyntä kasvaa koko ajan. Yhdysvalloissa buumi käy kovimmillaan ja on ennustettu, että ala kasvaa seuraavien kymmenen vuoden aikana enemmän kuin keskimäärin kaikkien muiden alojen ennustettu kasvu. Vainavedessä seuraavat Eurooppa sekä myös Suomi. (Trainer4you. n.d.b.)

Vapaa-ajan palvelujen tuottaminen, johon hevosala kuuluu, vaatii alan ammattilaisten ja alalle hakeutuvien erikoistumista tulevaisuudessa. Ratsastusharrastus oli 1970-luvun Suomessa erikoinen harrastus, jota vain harvat harrastivat. Nykyään ratsastusta harrastaa noin 170 000 henkilöä sekä ala työllistää noin 15 000 ihmistä (Hevostalous lukuina 2016). Tämä joukko voidaan jaotella kahteen ryhmään, liikunta- ja kuntoilutavoitteisiin pyrkiviin ratsastajiin sekä ammatti- ja kilpailutavoitteisiin tavoitteleviin ratsastajiin. (Laitinen & Mäki-Tuuri 2014, 31.)

Ratsastuksenopetuspalveluita tarjoavien olisi hyvä nähdä oman työnsä monipuolistuminen ja kasvaa toimessaan, käyttäen hyväksi uusinta tutkittua tietoa ihmisen sekä hevosen anatomiasta, fysiologiasta sekä psykologiasta. Opinnäytetyön tutkimus oli teemahaastattelujen tekeminen tarkoin valikoiduille asiantuntijoille, joista kaksi on personal trainereita ammatiltaan ja kolmas hevosalan ammattilainen, jolla on vahva liikunnallinen ammattitausta. Personal trainer -palvelun suosio tavallisten kuluttajien parissa, kannusti ottamaan selvää mitä kyseinen palvelu pitää sisällään ja miten sitä voisi hyödyntää ratsastuksen opetuksessa. Asiantuntijat näkivät mahdollisuuden eri liikuntalajien yhdistämisessä niin että ne tukevat toisiaan. Personal trainer -koulutus sisältää monipuolisia työkaluja, joita ratsastuksenopettajat voisivat hyödyntää työssään

2 PERSONAL TRAINER PALVELUN MÄÄRITTELYÄ

Personal training sanat määrittelevät hyvin kyseisen ammatinharjoittajan toimintaa työssään. Personal sana kuvaa henkilökohtaista otetta yksilön auttamisessa. Otetaan huomioon asiakkaan tavoitteet, toiveet, rajoitukset ja resurssit henkilökohtaisella tasolla. Training sana viittaa valmennukseen eli työn luonne on opettava, perusteleva, tukea antava ja kannustava. Työ on nimenomaan ihmisten valmentamista. Personal trainerin työ on muokkautunut suuntaan, jossa keskitytään asiakkaiden elämäntapamuutoksiin sekä ollaan asiakkaan tukihenkilönä prosessissa, jonka asiakas pitkälti määrittelee. Valmennus tänä päivänä on muuttunut selvästi holistisempaan suuntaan kuin personal trainerin työn muodostumisen alkumetreillä, jolloin ote työhön oli enemmän kehokeskeisempää lihaskunnan parantamista.

Personal trainer myy monipuolista osaamistaan ja haluaa vaikuttaa positiivisesti kansanterveyteen asiakas kerrallaan. Kuviossa 1 on esitetty alat, joiden välillä personal trainer tasapainoilee työssään. Ammattitaitoinen personal trainer ei kuitenkaan toimi terapeutina tai lääkärinä, vaan ohjaa asiakkaansa eteenpäin tunnistaessaan asiakkaan tarpeen muihin palveluihin. (Trainer4you n.d.a. 4-5.)



Kuvio 1. (Trainer4you. n.d.a. 4.)

2.1 Personal trainer -koulutuksen alku

Personal trainer -palvelu on ollut kasvussa koko ajan sen synnystä saakka 1940-1980 luvuilla Yhdysvalloissa alkaneen kuntoilubuumin seurauksena. Vuonna 1977 vain alle prosentti Yhdysvaltojen kansalaisista käytti hyväkseen kuntosalin palveluja. Kasvu on ollut merkittävää, koska vuonna 2014, 20 % väestöstä käyttää kuntoilukeskuksen palveluja. Ensimmäinen muodollinen personal trainer -koulutus alkoi vuonna 1982. Koulu oli tuolloin American College of Sports Medicine (ACSM). Euroopassa Iso-Britannia ja Hollanti alkoivat 1990-luvulla kiinnittää huomiota kunto-ohjaajien ammatillisiin osaamisvaatimuksiin. Niiden kartoittamisen seurauksena perustettiin vuonna 1996 yhdistys European Network of Fitness Associations (ENFA). Vuonna 2001 järjestö muuttui European Health and Fitness Association -nimiseksi järjestöksi (EHFA). (Trainer4you. n.d.b. 12-16.)

Nykyisten personal trainerien ammatillisen osaamisen standardien esiaste luotiin vuosina 2004-2007. EHFA järjestö otti johdon standardien luomiseksi ja näin saatiin määritettyä kunto-ohjaajan perustaso ja jatkotaso ammattinimikkeet. Vuonna 2007 EHFA järjestö merkittiin kansainväliseksi, tuottoa tavoittelemattomaksi yhdistykseksi ja sen päätoimisto sijaitsee Brysselissä, Belgiassa. Myös yhteiseurooppalainen yhdistys luotiin, EHFA Standards Council, jonka tehtävänä on valvoa jo luotujen ammattiosamisstandardien kehittymistä. EFHA on määritellyt personal trainerin oppimistuloksiin perustuvat standardit, jotka personal trainer -koulutuksen saanut pitää täyttää. Toisaalta yleisesti Euroopassa keskityttiin määrittelemään koulutuksia, jotka olivat samanlaisia kuin standardit saanut personal trainer -koulutus. Ne keskittyivät enneminkin osaamistavoitteisiin, toisin kuin standartoitu personal trainer -koulutus, joka perustuu opiskeluun käytettävään aikaan. (Trainer4you. n.d.b. 12-16.)

2.2 Personal trainer koulutuksen nykytila ja tulevaisuus

Suomessa ja Euroopassa ei ole tällä hetkellä viranomaista tai muuta virallista tahoa, joka valvoisi personal trainer -koulutuksen tasoa ja tulevaisuutta. On ymmärrettävää, että jokaisen kyseiseen ammattiin koulututtavan täytyy käyttää hyvää arvostelukykä koulutuksen antajaa kohtaan. Kansainvälinen yhdistys EuropeActive Professional Standards Committee jatkaa personal trainer -koulutuksen standardien työstämistä. Sen tavoitteena on saada vuoteen 2019 mennessä suunnitelluksi tarkat määritykset personal trainer -koulutuksesta, jotta ne täyttäisivät direktiivin 2013/55/EU artiklat 49a ja 49 (Neuvoston direktiivi 13/55/ETY). Näin voitaisiin yhtenäistää personal trainer -koulutuksen puitteet ja koulutustestit. Tämän jatkumona myös Euroopan neuvostolle voidaan esittää ehdotus terveys- ja kuntoliikuntakunnan ammatista. Tämä kehitys personal trainer -ammattissa tulee viemään vuosia, joten ennen virallista ammattipätevyyttä, ammattiin hakeutuvien olisi hyvä olla valppaana koulutusta tarjoavien tahojen kanssa. Yritys joka tarjoaa personal trainer -koulutusta, tulisi olla EuropeActive järjestön auktorisoima. Näin yksityishenkilö voi saada mahdollisimman nykyaikaista tietotaitoa personal trainer -ammattista. (Trainer4you. n.d.c. 16)

Vapaa-ajan palveluiden ala kehittyy nopealla tahdilla. Se on synkronoitunut muuttuvan maailman tahtiin. Tieto leviää nopeasti ja elämän tahti on hektistä. Ihmisillä on tarve hakeutua hyvinvointiohjaukseen. Tämä näkyy personal trainer -palvelujen jalkautumisella nyt jo apteekkiin, urheiluvälinekauppoihin sekä yritysten palkatessa omia personal trainereita työntekijöilleen. (Training 4you. n.d.c. 30).

2.3 Valmennussuhteen luominen käytännössä

Kartoitusvaihe on ensimmäinen tärkeä vaihe asiakassuhteen luomisessa. Kartoitusvaiheessa valmentaja ja valmennettava tutustuvat toisiinsa ja asiakkaan tulee antaa rehellistä tietoa itsestään. Vaikka valmentaja ja asiakas olisivat ennestään tuttuja, on tärkeää, että valmentaja ottaa ohjaajan roolin alusta saakka ja tunnustelee kohtaavatko asiakkaan toiveet ja valmentajan oma tietotaito niin että hedelmällinen valmennussuhde voisi aloittaa kasvunsa. Usein epärealistiset tavoitteet varjostavat tätä vaihetta ja varsinkin kun ne esitetään asiakkaan puolelta, tulee valmentajan olla hienotunteinen ja vilpitön antaessaan oman näkemyksensä asiakkaan tavoitteista, fyysisestä kunnosta ja geneettisistä tekijöistä, jotka vaikuttavat valmennettavan suoriutumiseen. Tämä on aikaa, jolloin asiakkaan ja valmentajan henkilökiemiat joko loksahdavat paikalleen tai sitten ei. Kartoitusvaiheeseen olisi hyvä käyttää tarpeeksi aikaa ja varata rauhallinen tila sitä varten ja jos mahdollista käyttää kyselylomaketta, jolloin valmentajan ei tarvitse yrittää muistaa tärkeitä asioita. Ehdoton luottamuksellisuus asiakkaan annettuja tietoja kohtaan astuu voimaan heti ja pysyy vaikka valmennussuhde ei jatkuisikaan. (Aalto, 2007. 172-174.)

2.3.1 Suunnitteluvaihe

Suunnitteluvaiheeseen on hyvä sisällyttää yhteistyöjakson pituus. Valmentaja ja valmennettava yhdessä sopivat harjoitteluohjelmasta. Valmentajan ei tulisi hätäisesti tehdä asiakkaasta johtopäätöksiä joita voisi helposti muodostaa ulkonäöstä, iästä, olemuksesta tai muista ulkonaisista seikoista. On hyvä nähdä asiakas ainakin alkuverryttelyn ajan itsenäisesti töissä, jos se on asiakkaan taitotasoon nähden mahdollista ja seurata miten hän on tottunut työskentelemään esimerkiksi kuntosalilla. Taitava valmentaja pystyy muutaman minuutin työskentelyä seuranneena toteuttamaan ohjatun tunnin, minkä perusteella valmentaja pystyy silmämääräisesti mittaamaan asiakkaan kuntoa ja taitoa. Yhden ohjatun personal trainer -tunnin perusteella valmentajalla on käsitys mihin realistisiin välitavoitteisiin asiakas voisi pyrkiä. Yksilöllinen ja räätälöity suunnitelma toimii varmimmin. Tulee kuitenkin muistaa, että täydellisyyteen on turha pyrkiä ja mahdollisiin takapakkaihin esimerkiksi sairastumisen takia tulee varautua. (Aalto, 2007, 177-178.)

Henkilön motorista kuntoa voi mitata helpoilla testeillä. Testiin voi kuulua osa-alueet: staattisen ja dynaamisen tasapainon mittauttaminen, kehon notkeuden mittauttaminen sekä lihasvoiman ja kestävyysmittauttaminen. (Suomen Ratsastajainliitto ry. n.d.c.)

2.3.2 Toteutusvaihe

Toteutusvaiheessa henkilö harjoittelee annetun harjoitusohjelman mukaisesti. Personal trainer osallistuu opettamalla ja ohjaamalla asiakasta, varoen kuitenkin saattamasta asiakasta informaatiotulvaan, mikä voi enemmänkin lannistaa valmennettavaa kuin kannustaa. Valmentajan tulisi olla nopea huomioimaan asiakkaan kyvyn omaksua uusia asioita ja paloitella opetettavat asiat oikeanlaiseen oppijärjestykseen. Toteutusvaiheessa korostuu edelleen personal trainerin opetuksen huolellisuus. Asiat kannattaa ohjata täsmällisesti vähä vähältä, jotta asiakkaalle muodostuu taito suoriutua tehtävistä myös itsenäisesti. (Aalto 2013).

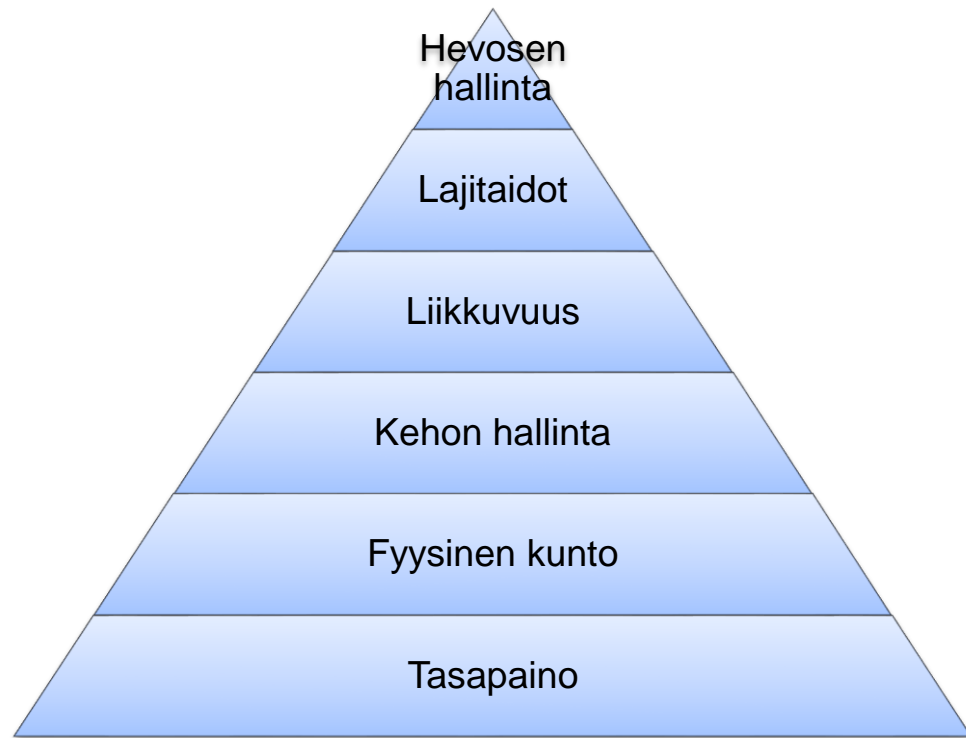
2.3.3 Seuranta

Edistymisen seurannassa voi käyttää erilaisia mittareita kuten sykkeenmittausta, maitohappomittausta, kuntotestausta, joissa mitattavia osa-alueita on liikkuvuus, lihaskunto ja aerobinen kunto. Kyseisillä mittauksilla voidaan tehdä tarkempaa seuranta kunnonmäärityksessä. (Hyttinen. 2009, 13.) Harjoituspäiväkirjaa on myös hyvä pitää. Se voi sisältää muun muassa fyysiset harjoitukset, ruokapäiväkirjan pidon ja tunteet, joita tulee. Päiväkirjan pito voi olla myös kausittaista ja vain poikkeamat suunnitelmassa merkitään, näin kirjallinen seuranta ei tule liian raskaaksi. Oman valmentajan on helpompi auttaa asiakasta kehittymään, kun hänellä on myös aineistoa johon tukeutua.

3 RATSASTUKSEN LAJIOMINAISSUUDET

Ratsastuksen opettelu voidaan jakaa kahteen ominaisuuteen, jotka ovat perus- ja lajitaidot. Ratsastus vaatii muun muassa tasapainoa ja koordinaatiokykyä, mutta aloittavalla ratsastajalla ei tarvitse olla kovinkaan hyvää kehonhallintaa aloittaessaan ratsastuksen siihen soveltuvalla rauhallisella hevosella. Hevosen liike, varsinkin käynti, mobilisoi ratsastajan kehoa ja tasapaino kehittyy nopeasti aloittelevalla ratsastajalla. Lapsilla, jotka ovat luonnostaan ketterämpiä kuin aikuiset, ratsastus luontuu vielä luonnollisemmin. Hevosen liike on luotu liikuttamaan ratsastajan lantiota samanlaisella liikkeellä kuin ihminen itse kävelisi. Juuri tämänkin takia ratsastusterapia on tehokas kuntoutusmuoto esimerkiksi alaraajahalvautuneilla potilailla. Perustaito-ominaisuuksia voidaan kuvata perustaitopyramidin avulla. (Hyttinen, 2010). Se kuvaa selvästi kuinka perusta täytyy olla kunnossa omassa kehonhallinnassa, ennen kuin voi alkaa vaikuttamaan hevoseen ja hallitsemaan sitä. Kuviosta näkyy viisi askelta ennen kuin ratsastaja hallitsee ja kykenee vaikuttamaan hevoseen ratsain.

Ratsastusta voi harrastaa monella eri taitotasolla. Ratsastajan olisi hyvä omata melko hyvä terveys, kun tarkastellaan perustaitoja fyysisen kunnan ja kehon hallinnan osalta. Määritelmä perustaidoista on kuitenkin suhteellinen, koska oikealla hevosvalinnalla ja oikealla hevosen askellajivalinnalla, voi henkilö, jolla on rajoittunut kehon hallinta ja liikkuvuus, opetella ratsastamaan ja jopa kouluttaa hevosta.



Kuvio 2. Perustaitopyramidi (Hytinen, 2010)

Ratsastuksen lajitaito-ominaisuudet voidaan jakaa kahteentoista eri ominaisuuteen. Ratsastuksen personal trainerin olisi hyvä perehtyä ratsastuksessa tarvittaviin perus- ja lajiominaisuuksiin, koska silloin ratsastuksenohjaaja pystyy valitsemaan ratsastajalle ja ratsukolle erikseen mahdolliset lisäharjoitukset. Taulukoon on määriteltä, miten ratsastajan taito-ominaisuus ilmenee ratsastuksessa. Taulukkoa on mukailtu. (Yläne 2009, 431-432.)

Taulukko 1. Ratsastuksen lajitaito-ominaisuudet.

Taito-ominaisuus	Selite
Reaktiokyky	Ratsastaja kykenee reagoimaan nopeasti ja pehmeästi hevosen elekieleen. Kyky reagoida hevoseen automatisoituu ratsastajan käyttäessä oikeanlaisia liikkeitä ratsastuksessa.
Ohjauskyky	Ratsastaja kykenee ohjaamaan hevostaan samanlaisia ohjauskomentoja käyttämällä. Hevonen oppii, kun käytetään samanlaisia fyysisiä signaaleja.
Orientoitumiskyky	Ratsastaja kykenee käyttämään tiedostaen kehoaan ja raajojaan.
Tasapainokyky	Ratsastaja kykenee säilyttämään oman kehonsa tasapainon hevosen muuttuvissa liikkeissä.
Yhdistelykyky	Ratsastaja kykenee yhdistelemään kehonsa liikkeitä ja raajojen käyttöä.
Ketteryys	Ratsastaja kykenee mukautumaan hevosen liikkeisiin häiritsemättä hevosen tasapainoa.
Käden- ja jalan taitavuus	Ratsastaja kykenee yhdistämään käden ja jalan liikkeet sen mukaan mitä signaaleja ratsastaja hevosestaan saa.
Sopeutumiskyky ja mukautumiskyky	Ratsastaja osaa mukauttaa apujensa paineet erilaisiin hevosiin ja sopeutua erilaisiin ulkopuolisiin ärsykeisiin.
Liiketuntokyky ja erottelukyky	Ratsastaja kykenee ratsastamaan mahdollisimman pehmein ja näkymättömin avuin.
Rytmityskyky	Ratsastaja kykenee sopeutumaan hevonsa liikkeen rytmeihin sekä osaa rytmittää antamansa signaalit hevoselle.
Ennakointikyky	Ratsastaja kykenee ennakoimaan apujensa käytön voimakkuuden ja määrän.
Kyky lukea hevosta	Ratsastaja kykenee lukemaan hevonsa tunne- ja vireystilan.

4 PERSONAL TRAINER -PALVELUN MAHDOLLISUUS RATSASTUKSESSA

Ratsastuksen personal trainer on uusi termi. Se on ilmiö, joka on ajankoh-
tainen ja palveluna se muotoutuu tällä hetkellä. Se on yksilövalmennusta,
joka on kokonaisvaltaisempaa kuin ratsastuksenohjaus. Henkilökohtaisessa
valmennuksessa ratsukko otetaan huomioon kokonaisuutena sekä ratsasta-
jan tarpeisiin urheilijana keskitytään syvemmin. Oma valmentaja kykenee
perehtymään ratsukon yksilöllisiin piirteisiin, seuraamaan ratsukon kehitty-
mistä pitkäjänteisesti sekä pystyy auttamaan ratsukkoa realistisiin tavoittei-
siin nopeammin, helpommin ja varmemmin. Parhaimmillaan valmentajan
ja ratsastajan valmennussuhde jatkuu, vaikka hevoset vaihtuvat.

Kuntosaliohjaajan tulee olla monitaituri laatiessaan erilaisille asiakkailleen
kuntosaliohjelmia. Aloittelijalle, aktiiviharrastajalle ja kuntoutujalle laadi-
taan erilaiset ohjelmat. Toki moni osaa laatia yksinkertaisen harjoitusohjel-
man, mutta usein niissä painotetaan jo ennalta vahvoja lihasryhmiä ja lem-
piliikkeitä ja vähemmälle huomiolle jää helposti heikot osa-alueet. (Aalto,
Antikainen & Tanskanen, 2007, 163.) Ratsastuksen personal trainer voisi
olla samalla tapaa lajinsa monitaituri, jolla on myös kykyä, jota sanotaan
ratsastajavaistoksi. Sen opittuaan ratsastaja pystyy käyttämään oikealla het-
kellä oikeaa apua hevoseen, saadakseen hevosen toimimaan ja oppimaan
halutut asiat. Ratsastajavaistoon liittyy myös se tuntemus, miten eri apujen
paineet suhteessa toisiinsa vaikuttaisivat niin että hevosesta saadaan haluttu
reaktio kevyillä ja miellyttävillä avuilla. ”Sen opittuaan ratsastaja voi vähi-
tellen kuvitella osaavansa ratsastaa sekä voi ryhtyä asiantuntijan tavoin
osallistumaan tärkeään keskusteluun esimerkiksi ratsastuksesta” (Wallden
1952, 28).

Kaikki ratsastuksen harrastajat eivät kuitenkaan tähtää kilpailuihin. On
suuri joukko ratsastuksen harrastajia, jotka haluavat nauttia hevosen veto-
voimaisuudesta, eivätkä juurikaan harjoittele tavoitteellisesti. Kyseiselle
asiakasryhmälle on myös tärkeää tarjota laadukasta ja yksilöllistä valmen-
nusta ratsastuksessa, joka niin ikään lisää harrastuksen turvallisuutta. Suo-
men Ratsastajainliiton tavoite on muuttaa valmennuskulttuuria projektiensa
ja toimenpiteidensä myötä. (Suomen Ratsastajainliitto ry n.d.b.) Henkilö-
kohtaisen valmennuksen tärkeyttä on nostettu esiin ja se ei ole enää pelkäs-
tään kilpailijoiden etuoikeus. Personal trainer -palvelu ratsastuksessa voi
olla tulevaisuuden ratsastuksenohjausta. Siinä korostuvat turvallisuus, kan-
nustavuus, tehokkuus, jatkuvuus ja suunnitelmallisuus. Se on tuloksellista
ja kokonaisvaltaista valmennusta ratsastuksessa, oli ratsastajan taso mikä
tahansa. (Aalto ym. 2007, 167.)

Suomen Ratsastajainliiton teema vuonna 2015 oli tavoitteellisesti valmen-
tautuminen. Liitto lanseerasi monia uusia projekteja ja toimenpiteitä, joilla
voitaisiin luoda uudempaa valmentautumiskulttuuria Suomeen. Yksi niistä
oli strategia 365 -ohjelma, jossa määriteltiin henkilökohtaisen valmentajan
vastuita. (Suomen Ratsastajainliitto ry n.d.b.) Vastuita ovat muun muassa
urheilijan kokonaisvaltaisesta valmennuksesta vastaaminen vuosi-, kausi-,
viikko-, päivä- ja harjoitetasolla. Valmentajan tulisi tuntea urheilijan taus-

tat, tavoite- ja taitotason sekä resurssit. Omavalmentajan tulisi tiedossa olevien faktojen perusteella suunnitella päivittäinen valmennus, oheisharjoittelu sekä mahdollinen kilpailuohjelma. Henkilökohtaisen valmentajan tulisi olla innostaja ja tukea urheilijan elämäntapaa. Hänen tulisi toimia rakentavassa suhteessa urheilijan kotiympäristön kanssa, joka näin ollen voi luoda parhaat edellytykset hyvään arkiharjoitteluun. Tulisi toimia hyvässä vuorovaikutuksessa urheilijan talli-, koulu-, sekä seuraympäristön kanssa. Omavalmentaja vastaa valmennuksen toteutuksesta sekä suunnitelmallisuudesta. Käytännössä tämä tarkoittaa valmentamiskertoja useammin kuin kerta viikkoon. Valmentajalla tulisi olla kyky muokata kilpailu- ja valmennuskalenteria, sitä mukaa kuin urheilija edistyy tai tulee muita olosuhde muutoksia ja olla urheilijan apuna kilpailuissa. Omavalmentajan tulisi ohjata valmennettava talent/alue/maajoukkuevalmennukseen ja olla kiinteässä yhteistyössä ryhmävalmentajan kanssa sekä etsiä erilaisia asiantuntijoita valmennustiimiinsä kehittääkseen urheilijan kokonaisvaltaista hyvinvointia ja kehitystä. (Suomen Ratsastajainliitto ry n.d.a.)

Valmennussuhteen luominen alkaa aina tiedonkeruuvaiheesta eli kartoitetaan ratsukon terveys- ja liikuntahistoria. Asiakkaan toiveet, tavoitteet ja resurssit on hyvä selvittää. Seuraavana on suunnitteluvaihe, jolloin mahdollinen kuntouttava tai harjoitusohjelma luodaan. Sitä seuraa toteutusvaihe, jolloin valmennus annetaan ja viimeiseksi tulisi seurata jälkihoitovaihe eli seuranta, miten valmennus on tehonnut. Jos joku näistä neljästä vaiheesta jää pois tai toteutetaan vajaasti, ovat kestävän valmennussuhteen edellytykset huonot. (Aalto ym. 2007, 172.)

5 ASIANTUNTIJAHAASTATTELUT

Opinnäytetyössä toteutettiin kvalitatiivinen tutkimus. Teemahaastatteluun valikoitiin kolme asiantuntijaa. Liikuntaneuvoja, personal trainer ja ravitsemusvalmentaja Henna Vikman-Heikkilä oli ensimmäinen haastateltava. Hän on työskennellyt kymmenen vuotta Forssassa Kutomon fysioterapiassa liikuntakeskuksessa. Sovimme haastattelun kasvokkain Hennan työpaikalle 5.9.2016

Toinen haastateltava on Eero Simojoki, liikuntatieteiden maisteri ja ammattivalmentaja. Hän aloitti työskentelyn Suomen Ratsastajainliitossa urheilun linjajohtajana sekä urheilutiimin esimiehenä syksyllä 2016. Simojoella on laaja-alainen näkemys liikunta-alasta. Hän on toiminut aikaisemmin kehittämistehtävissä Koululiikuntaliitossa ja muun muassa AKK-Motorsport ry:n valmennuspäällikkönä sekä Jyväskylän Kenttäurheilijoiden nuoriso- ja urheilukoulupäällikkönä. Hän on työskennellyt joukkue-, sekä yksilölajeissa valmentajana sekä selostanut myös Eurosportilla autourheilua. Simojoki siirtyi toimimaan Ypäjän Hevosopiston tiloihin alkuvuodesta 2017. Suomen Ratsastajainliiton pääsihteeri Fred Sundwall kertoo Hevosurheilun haastattelussa, että seuraavan kolmen vuoden aikana olisi tarkoitus siirtää kaikki valmennustoiminta Ypäjälle ja olisi tarkoitus, että liitosta jää valmennustoiminta pois. (Alerini 2016. Hevosurheilu, 30.3.2017.). Simojolta sain vastaukset kysymyksiini sähköpostitse.

Kolmantena asiantuntijana haastattelin Sanna Siekkistä. Hän on Method Putkisto Huippuliikkuja-ohjaaja, Equestomin toimitusjohtaja ja ratsastuksen opettaja. Hänelle on myönnetty ensimmäisenä Suomessa Method Putkisto PRO-nimike, joka takaa metodin ja harjoittelumuodon opettamisen taidon. Hänellä on kahdenkymmenen vuoden kokemus ryhmäliikuntojen vetäjänä, joten hän on työssään yhdistänyt ratsastuksen, kehonhallinnan ja liikunnan. (Equestom n.d)

5.1 Liikuntaneuvoja, personal trainer ja ravitsemusneuvoja

Henna Vikman-Heikkilän (haastattelu 5.9.2016) mukaan personal trainer -palvelu on yksilöllistä asiakkaan ohjaamista kohti tavoitetta, joka on luotu yhdessä asiakkaan kanssa. Palvelu koostuu erilaisista valmiiksi määritellyistä paketeista. Palvelupaketti voi olla esimerkiksi kolmen kuukauden mittaisesta valmentamisjaksosta, jossa on tietty määrä tapaamiskertoja personal trainerin kanssa. Yksittäinen tunti, jossa keskitytään tiettyyn osa-alueeseen voi määritellä asiakkaan tarpeita, jos asiakas on epävarma minkälainen palvelupaketti olisi hänelle paras mahdollinen. Asiantuntijalla on osaa määritellä asiakkaalle tietty tieto, näkökulma tai mitä asiakkaan olisi paras tehdä tavoitteensa saavuttamiseksi.

Ihmisen hyvinvointi on monimutkainen yhdistelmä liikuntaa, terveystietoa sekä ravitsemustietoa. Personal trainer osaa tavoitteita määriteltäessä ottaa huomioon asiakkaan kaikki yksilölliset osa-alueet, joita tulisi kehittää. Tavoitteet asetetaan pala palalta ja aina ongelman ydin täytyy saada esille, jotta tavoitteellisuus olisi jatkuvaa ja edistyvää. Asiakkaan edistymisen seurantaan on tarjolla erilaisia laitteita ja mittareita. Kehonkoostumusmittaus on kattava sekä se tarjoaa eriteltyä tietoa asiakkaan kehosta. Asiakkaan voimaa voidaan myös mitata erilaisin liikuntaliikkein ja painoin tehtynä. Eriksien voidaan mitata keski- ja ylävartalovoima, jalkavoimat ja käsivoimat. Mittanauha ja puntari kuuluvat myös personal trainerin työkalupakkiin. Henna kertoo, että myös fiilistyyppinen edistymisen seuranta on mahdollinen. Tavoitepohja on tärkeä luoda, jotta myös abstraktit tavoitteet tunneta-solla voidaan seurata ja tavoittaa. Tähän on suunniteltu Hugo Sport -liikkujamalli. Kyselyn perusteella asiakkaasta saadaan tieto mihin neljään eri liikkuja ihmistyyppiin hän mahdollisesti sijoittuu. On fiilisliikkuja, tekniikka-liikkuja, haastajaliikkuja ja vaihtelevuusliikkuja. Näin personal trainerin on helpompi suositella asiakkaalleen esimerkiksi ryhmäliikuntatunteja. Personal trainerin on hyvä tuntea myös oma liikkujamallinsa, jotta hänen olisi helpompi motivoida kaikenlaisia ihmisiä.

Valmennustunnin Henna määritteli tavoitteellisemmaksi ja niin sanotusti pidemmälle viedyksi tunniksi kuin personal trainerin tunti. Valmennustunti tähtää kisoihin ja kuntosalimaailmassa se tarkoittaisi esimerkiksi bikini fitness-kisoihin valmentautumista. Vaikka personal trainerin palvelu on myös monipuolista, se harvoin tähtää kilpailuun. Tämä on yleisin eriyttävä tekijä valmennuksen ja personal trainer -palvelun välillä.

Henna Vikman-Heikkilä on työskennellyt 16-vuotiaasta lähtien Kutomon liikuntakeskuksessa. Hän on kasvanut ammattiinsa nuoresta saakka ja tuntee yrityksen monet työt. Oppisopimus oli luonnollinen tapa saada ammatillinen pätevyys liikuntaneuvojaksi ja halu kehittää itseään alalla vei Henna personal trainer -koulutukseen. Ravintovalmentajan tutkinto täydentää hyvin jo saavutettua tietotaitoa. Henna kertoo, että rakkaudesta lajiin hän halusi personal trainerin ammattiin. Hän haluaa auttaa ihmisiä ja nauttii, kun näkee asiakkaidensa edistyvän.

Henna on nähnyt alan muuttumisen kymmenen vuoden sisällä ja kertoo alansa olevan trendi. Yhteiskunta antaa myöden niin että alan vaihto on hyväksyttävää. Personal trainer -koulutukseen hakeutuvista suurin osa on uudelleen kouluttautujia. Yleisin alalle hakeutuva on 30-40-vuotias uudelleen kouluttautuja. Elämänvaihe voi olla hyvinkin erilainen alalle kouluttautujien kesken. Moni on kauan miettinyt alalle hakeutumista ja se on kytynyt pinnan alla, kunnes sitten saa rohkeutta muuttaa elämäänsä. Rohkeus näkyy myös asiakkaissa. Trendi on, että ihmiset haluavat pitää itsestään huolta. Uskaletaan hakea henkilökohtaista apua personal trainerilta. Ihmiset havahtuvat kiireisessä elämässään viimeistään, kun jotain kremppaa tai liikuntavammaa syntyy. Se, että liikunta-ala on nouseva ala ja se on näkyvillä mediassa, vaikuttaa siihen, että asiakkaat ovat valveutuneempia hakemaan itselleen apua liikkumiseen ja ravitsemukseen. (Vikman-Heikkilä, haastattelu 5.9.2016.)

5.2 Liikuntatieteiden maisteri ja ammattivalmentaja

Eero Simojoki kertoo sähköpostiviestissään, (Simojoki, sähköpostiviesti 30.12.2016) että personal trainer -palvelu on suunnitelmallista, pitkäjänteistä, kokonaisvaltaista ihmisen hyvinvointiin tähtäävää ja asiakkaan tavoitteiden mukaista monipuolista valmennusta. Usein se on henkilökohdaista, mutta se voi olla myös ryhmissä tapahtuvaa valmennusta.

Asiakkaan tavoitteet asetetaan yhdessä personal trainerin ja asiakkaan kanssa. Personal trainer konkretisoi asiakkaan toiveet tavoitteiksi. Tavoitteita on hyvä asetella niin, että ne ovat jollakin tapaa mitattavissa ja ennen kaikkea realistiset. Hyvän personal trainerin osaaminen on sellaista, että hän osaa asiakkaan kanssa yhteisesti sopia järkevistä tavoitteista, jotka ovat mahdollista toteuttaa, on sitten kyse painon pudottamisesta, kehon muokkaamisesta, elämäntapojen muuttamista, ravitsemuksen parantamisesta työkyvyn parantamisesta, liikuntaharrastamisen löytämisestä/vakiinnuttamisesta, lihas- tai kestävyyskunnon parantamisesta, tuki ja liikuntaelinvaivojen ehkäisemisestä tai kuntoutuksen jälkeisen ”jatko-harjoittelun” tekemisestä. Tällä viimeisellä tarkoitan sitä, että personal trainer ei voi toimia lääkärinä eikä fysioterapeuttina, ellei hänellä ole siihen peruskoulutusta ja silloin vammojen tai ongelmien jälkeinen harjoittelu personal trainerin kanssa on turvallista vasta, kun asia on hoidettu lääkärin tai fysioterapeutin toimesta tai yhteisesti heidän kanssaan.

Aikatavoitteet siis mahdollisesti määritellään sen mukaan, mitä asiaa tai ominaisuutta lähdetään kehittämään. Painon pudotuksen suhteen asiakkaiden tavoitteiden toteutumisen aika on joskus epärealistista ja tätä ikävä kyllä ruokkii jonkin verran epärealistiset ja jopa jonkin verran totuuden vastaiset tosi-tv ohjelmat, joissa ei koko totuutta aina näytetä tai ohjelmat ovat muuten käsikirjoitettuja.

Asiakkaan haastattelu on yksi personal trainerin tärkeimpiä tehtäviä ja työkaluja oikeanlaisten tavoitteiden määrittelyssä sekä valmennuksen suunnittelussa. Haastattelussa kerätään tietoa asiakkaan elämäntapatottumuksista, työstä, harrastuksista, liikunnan määrästä, ruokavaliosta, jne. Asiakas itse asettaa tavoitteita, jotka sitten personal trainerin kanssa tehdään konkreettiseksi ja mitattaviksi. Tavoitteiden osalta on tärkeää tehdä välitavoitteita, mikäli on kyse esim. suuremmasta elämäntapamuutoksesta. Tavoitteiden mitattavuus on myös keino motivoida asiakasta tavoitteiden mukaiseen toimintaan. (Simojoki, sähköpostiviesti 30.12.2016)

Tavoitteiden mukaisesti edistymistä voidaan seurata erilaisilla tavoilla, kuten kyselyillä, asiakkaan omilla arvioilla/itsearviointi, erilaisilla mittareilla, joilla voidaan arvioida tai mitata fysiologisia muutoksia: mittanauha, valokuvat, sykemittarit, verenpainemittarit, kehonkoostumusmittarit, rasvapihdit, voimatasojen mittaus, lihaskuntotestit, kestävyyskunnan testit, mahdollisesti jopa verikokeet, joista saadaan tietoa esim. ruokavalion muutoksista aiheutuneista terveysvaikutuksista tai esim. hormonaalisista asioista. Harjoituspäiväkirja ja siihen liittyvä itsearviointi ovat myös erittäin hyvä työkalu edistymisen seurannassa. Nykyään on myös käytettävissä paljon erilaisia sähköisiä ”työkaluja”, appseja ja ohjelmia, joiden avulla personal trainer -valmennusta voidaan toteuttaa ja näin myös seurata asiakkaan esim. harjoittelun tai ruokavalion toteutumista.

Varsinaisestihan personal trainerin tarjoamassa valmennuksessa ja valmentamisessa yleisesti ei ole mitään eroa. Valmentamisesta ollaan yleisesti puhuttu jonkin urheilulajin yhteydessä tapahtuvana. Valmennus tai urheiluvalmennus on siis täysin samanlaista kokonaisvaltaista tavoitteellista toimintaa. Personal trainerit vain toimivat enimmäkseen tavallisten ihmisten kanssa, joilla on tavoitteina edellä mainittuja asioita eikä niinkään urheilulliset asiat. Toki myös useiden urheilulajien harrastajat käyttävät personal trainer -palveluita oman osaamisensa ja ominaisuuksiensa kehittämiseksi. Maratonin harjoittelu tai golfin lyönnin parantaminen kehonhallinnan tai liikkuvuuden tai lihasvoiman kautta voi olla osaaminen tai ominaisuus, jota parantaa. Onko sitten juoksukoulun ohjaaja personal trainer vai valmentaja? Käytännössä siis he tekevät samaa työtä asiakkaan tavoitteiden mukaisesti, mutta siitä saatetaan vain käyttää eri nimitystä. Personal trainer -valmennuksissa usein perehdytään asiakkaan tavoitteisiin syvällisemmin kuin ns. tavallisessa urheiluvalmennuksessa. Personal trainer -valmennuksessa paneudutaan itse asiassa harjoitteluun ja liikkeiden opetteluun jopa huolellisemmin kuin urheiluvalmennuksessa. Tavallisen asiakkaan, tavallisen ihmisen kohdalla, jolla ei ole liikunnallista taustaa, personal trainer -valmennuksessa joudutaan liikkeiden opettamista tekemään huolellisemmin, koska aikaisempaa liikunnallista taustaa ei välttämättä ole. Tällöin liikkeiden hy-

vin opettaminen on erittäin tärkeää ja oppimiskyky harjoittelusta riippuen voi olla hyvin erilainen. Liikunnallisesti lahjakkaiden tai harjoitustaustaa omaavien valmentaminen on siis jossain mielessä liikkeen opettamisen valossa jopa helpompaa, mutta tästä ei kannata tehdä mitään vastakainasettelua kahden erilaisen valmennuksen osalta.

Jonkin verran ratsastuksen harrastajia tai ratsastuksen opettajia on koulutautunut myös personal traineriksi ja he tarjoavat palveluitaan ja tuovat osaamistaan personal trainer-koulutuksen kautta omaan valmennukseensa nimenomaan kokonaisvaltaisen valmennuksen näkökulmasta. Se tarkoittaa kehonhallintaa, liikkuvuutta, lihaskuntoa, terveellistä ravintoa ja terveellisiä elämäntapoja. Ratsastuksen harrastajille pystyisi paljon toteuttamaan itse lajiharjoittelun lisäksi valmennusta/ohjausta/personal trainer-valmennusta, joka edesauttaisi myös ratsastamisessa kehittämisessä. Jonkin verran on myös ratsastuksen puolella pilates-ohjaajakoulutuksen käyneitä, jotka tuovat ratsastuksen harrastajille omaa osaamistaan esim. istunnan parantamiseen ja/tai yleisesti kehonhallinnan parantamiseen pilates-tyyppisen harjoittelun kautta. Ratsastustalleilla olisi siis paljon mahdollisuuksia kehittää toimintaa nimenomaan tarjoamalla asiakkailleen ratsastuksen lisäksi ja sitä tukemaan personal trainer -tyyppistä valmennusta. Itse asiassa tällaisen koulutuksen toteuttamista on jo suunniteltu, jolloin ratsastuksen opettajat, valmentajat sekä talleilla työskentelevät muut henkilöt voisivat kouluttautua personal trainereiksi ja tarjota sen jälkeen palveluita omalle asiakaskunnalleen. Personal trainereiden asiakaskunnasta kuntokeskuksissa on selkeästi enemmän naisia ja sama pätee myös ratsastuksen kohdalla. Sukupuolijakauma on vieläpä selvästi suurempi. (Simojoki, sähköpostiviesti 30.12.2016)

5.3 Ratsastuksenopettaja, Method Putkisto huippuliikkuja -ohjaaja sekä ratsastuskouluyrittäjä

Sanna Siekkisen (haastattelu 24.4.2017) mukaan hänen lähestymistapansa kysymyksiini on erilainen kuin personal trainerin näkökanta. Pitää lähteä kaukaa tarkastelemalla hevosalan ja ratsastuksen opetuksen kehittymistä viimeisten kahdenkymmenen vuoden takaa, minkä hän on hevosalalla työskennellyt. Sanna näkee nykypäivän ratsastuksen olevan kahden elävän olennon liikkeen sulauttamista yhteen. Kysymyksiä ovat muun muassa, miten ratsastajan keho vaikuttaa hevoseen ja myös toisin päin tarkasteltuna. Näiden kahden kysymyksen tulisi olla pohja ratsastukselle ja ratsastuksen opetukselle, toteaa Siekkinen.

Tasapainon kehittäminen on tärkeällä sijalla ratsastuksessa. Ensin ratsastajan tulee opetella tunnistamaan oman kehon liikkeet hevosen liikkeissä. Syväällisemmin ajateltuna, miten oman kehon liike vaikuttaa hevosen liikkeen sisällä on myös tärkeä kysymys ratsastajalle. Ratsastajan tulisi olla ensin tietoinen tasapainostaan ja kehostaan ja sen jälkeen vasta opetella ratsastuksen teknistä osaamista. Esimerkiksi pystytään tunnistamaan viisi erilaista tapaa miten ratsastajat ratsastavat harjoitusravia. Pintapuolisesti asiaa tarkasteltaessa ratsastaja vain istuu mahdollisimman hiljaa oman kehonsa kanssa hevosen mennessä ravia. Opettajan harjaantunut silmä näkee monta

eri tapaa, millä ratsastajat yrittävät kompensoida oman kehonsa rajoittunutta liikettä. Yleisesti kiertoliike ratsastajilla on hyvin rajoittunutta. Tämän vuoksi hevosen muodostama liike ratsastajaan vapautuu jostain kohtaa ratsastajan kehosta ja tämä tuo haastetta ratsastuksenopettajalle, miten tunnistaa kunkin ratsastajan yksilöllinen istunnan korjaus hevosen liikkeissä. Kaksikymmentä vuotta sitten ratsastuksenopettaja käski oppilasta istumaan hiljaa, mikä loi erinäisiä jännitystiloja ratsukkoon. Pitää muistaa, että samaa askellajia menee molemmat, hevonen sekä ratsastaja.

Method Putkisto on oppi omasta kehosta. Siinä tunnistetaan oman kehon liikettä. Sanna on ollut intohimoinen liikkuja myös ratsastuksen ulkopuolella. Hän on vuosia opettanut Method Putkisto Pro -nimikkeellä ryhmäliikuntaa ja kokee liikkumisen olleen tärkeä ainesosa hänen arjessa jaksamisen reseptiään. Hän yhdisti kaksi osa-aluetta, joissa hänellä on erinomainen tietotaito ja jotka myöskin tukevat toinen toistaan. Usein ratsastajat eivät tunnista oman kehonsa liikettä hevosen liikkeissä. Hänen kysyessään oppilaaltaan tunnistaako oppilas, kun hänen kätensä nousevat hevosen liikkeessä, vastaus on hyvinkin usein; en tunnista. Joten ratsastuksenopettajan on aiheellista kysyä itseltään; miten saan oppilaan laskemaan kätensä, kun hän ei edes tunnista, että hänen kätensä ovat nousseet liian ylös. Toinen yleinen esimerkki on, kun pyytää oppilasta joustamaan lonkastaan hevosen liikkeessä. Tunnistaako oppilas missä hänen lonkkansa on? Osaako oppilas tunnistaa reisiluunsa pään, joka joustaa lonkkakuopasta? Nämä termit ja harjoitukset oman kehon kanssa tulisi harjoittaa ennen elävän hevosen selkään nousua, jolloin asiakas saa kaiken irti ratsastustunnistaan ja ennen kaikkea oppilaalla on paremmat mahdollisuudet kokea onnistumisen tunteita ratsastaessaan. Se, että ratsastaja tunnista missä hevosen takajalat liikkuvat ja tunnista miten selkäranka ja lantio toimii hevosen liikkeen mukana, tulisi sisällyttää ratsastuksen alkeiskurssiin. Sanna näkee paljon mahdollisuuksia ratsastuksen, Method Putkiston ja personal trainer -palvelujen yhdistämisellä. Kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin kuuluu asioiden tarkasteleminen ja parantaminen monelta eri osa-alueelta ja kyseiset kolme eri palvelua täyttävät hyvin ratsastajan eri tarpeita.

Asiakkaan tavoitteiden asettamista määrittelee usein asiakkaan yksilöllinen tarve. Asiakas on mahdollisesti tietoinen ongelmasta, johon hän hakee apua, mutta on myös asiakkaita, jotka tulevat tarkistuttamaan istuntaansa ja opettaja löytää korjattavan asian. Sanna muistuttaa, että ratsastajan ja hevosen yhteistyö on kokonaisuus ja se haastaa opettajan katsomaan ratsukkoa laajemmasta lähtökohdasta. Tulisi seurata miten ratsukko selviytyy kolmesta askellajista, kartoittaa mahdolliset jäykkyydet ja lihastasapainot sekä juuri sen, miten asiakas mieltää oman kehonsa.

Asiakkaan tavoitteellisuutta rakennetaan hyvin yksilöllisistä lähtökohdista. On ratsastajia, jotka tulevat hakemaan oppia Sannalta ja jatkavat harjoittelua omalla tallillaan, niin sanottuja täsmällisiä iskuja istunnan parantamiseen. On asiakkaita, jotka käyvät kerran kuussa istuntaopissa sekä asiakkaita, jotka käyvät omilla vakiotunneillaan joka viikko. Jokainen ratsastaja on yksilö sekä myöskin hevonen, joten kukaan ei ole täydellinen kehonsa liikkeissä. Sannan mukaan on myös tärkeää nähdä ratsastaja maasta käsin, miten ratsastaja seisoo tai suorittaa erinäisiä liikkeitä kehollaan sekä myös

hevosen selässä sen liikkeissä. Sannan kokemuksen mukaan tieto ratsastajan kehosta ja sen liikkeestä voi olla hyvinkin erilainen hevosen selässä, mitä ratsastajan keho antaa ymmärtää ilman hevosta. On tärkeää ymmärtää, että ratsastajan istuntaa ja kehon liikettä tulisi kehittää ensisijaisesti. Jos taas ratsukko liikkuu sulavasti yhdessä, ei kannata lähteä liikaa muuttamaan sitä mikä jo toimii, vaan vahvistaa vahvuuksia.

Edistymisen seurantaan Sanna kertoo käyttävänsä apuna opetushevosiään, harjaantunutta hevossilmää sekä ratsastussimulaattoria. Koneet ja laitteet kiinnostavat yleisesti ihmisiä, mutta Sanna toteaa, että vaikka ratsastussimulaattorilla on omat hyvät puolensa, hän saa luotettavampaa ja hienoja-koisempaa tietoa ratsastajan istunnasta, kun hän seuraa ratsastajien ratsastuksen vaikutusta, omiin opetushevosiänsä, jotka hän tuntee hyvin. Eli hevonen, elävä olento, tuntee herkimmin ratsastajan istunnan vaikutukset ja kompensoi hyvinkin herkästi ratsastajan istunnan puutteita. Harjaantunut hevossilmä näkee muutokset hevosessa ja näin Sanna pystyy korjaamaan ratsastajaa oikein. Hevonen antaa palautteen välittömästi liikkumalla pehmeämmin, kun ratsastaja on saanut istuntaansa korjattua. Ratsastussimulaattorin hyvä puoli on se, että se ei väsy ja sen liike säilyy tasaisena koko ajan sekä Sanna pystyy seisomaan oppilaansa vierellä ja voi ohjata istuntaa oikeaan suuntaan kädestä pitäen.

Sanna kertoo eriyttävänsä oman yrityksensä tarjoaman ratsastustunnin ja ratsastuskoulujen tuntien yleisesti sillä, että hän haluaa keskittyä ratsastajan istuntaan ja tarjota istuntaan painottuvaa ratsastuksen opetusta. Hän painottaa sitä, että ratsastajan täytyy tehdä työtä ensin oman kehonsa kanssa. Oppilaan tulisi tiedostaa miten ratsastajan lantion tulee olla suhteessa hevosen selkärankaan. Pienryhmille ja aikuisratsastajille suunnattu Equustomin ratsastuskoulu poikkeaa monellakin tavalla ratsastuskouluista yleisesti ottaen. Sannan yritys keskittyy laatuun määrän sijaan, mikä ei aina ole taloudellisin tie kulkea yrittäjänä, mutta Sannan näkemys oikeaoppisesta ja hevosystävällisestä ratsastuksesta on arvo, josta hän ei luovu.

Equustomin tarjoama ratsastuksenopetuspalvelu on loistava lähtökohta ratsastajille tasosta riippumatta. Ymmärrämme, että ihmiskeho vanhetessaan tai vammautuessaan ei toimi enää samalla tavoin, joten vaikka ratsastaja olisi omannut hyvän istunnan, voivat olosuhteet muuttua ja hän voi tarvita oman kehon uudelleen sopeuttamista hevosen liikkeisiin, jotta ratsastus sujuisi. Istumatyö altistaa myös sille, että ihmiset yleisesti ottaen ovat huonommassa fyysisessä kunnossa. Lapsien ryhti on huonontunut älylaitteiden käyttämisen takia sekä myöskin liika fyysinen harjoittelu jäykistää kehoa. Sanna peräänkuuluttaa yhteistyötä hevosalan ammattilaisten kesken sekä myöskin muiden hyvinvointialalla työskentelevien tahojen kuten personal trainerien kanssa. Sanna kertoo, että hän toimisi mielellään yhteistyössä esimerkiksi personal trainerin kanssa. Hän voisi lähettää asiakkaansa saamaan lisäoppia esimerkiksi ravitsemuksesta ja kunnon kohottamisesta, jos näkisi siihen tarvetta. Asiakas saisi kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin työkaluja lisää käyttöönsä, mikä tietenkin tukee ratsastuksen oppimista. Kaikkien ei tarvitsisi osata kaikkea, summaa Siekkinen. (Siekkinen, haastattelu 24.4.2017.)

6 TULOSTEN TARKASTELUA

Haastattelut suoritettiin kasvokkain, sähköpostilla sekä puhelimessa. Kysymykset yritettiin säilyttää samanlaisina, jotta voitaisiin muodostaa yhtenäinen kuva vastauksista. Kysymykset tosin vaihtelivat hieman, johtuen ajanjaksosta, jonka aikana haastattelut suoritettiin, haastattelutavoista sekä haastateltavan koulutuksesta. Kysymykset ovat liitteenä opinnäytetyössä. Haastattelut olisi voitu suorittaa lyhyemmän ajan sisällä, jolloin oltaisiin todennäköisesti välttytty tutkijan oman näkemyksen muodostumiselta tutkitavasta aiheesta, joka on voinut vaikuttaa kysymysten muokkautumiseen. Haastattelutilanteiden erilaisuus toi monipuolisuutta tutkimuksen suorittamiseen. Vikman-Heikkilän haastattelu oli ensimmäinen suoritettu haastattelu ja sen suorittaminen kasvokkain loi hieman paineita haastattelijalle, mutta spontaanit syventävät jatkokysymykset teemahaastattelutilanteessa lisäsi ymmärrystä avattavasta aiheesta.

Eero Simojokea haastattelin seuraavaksi ja sovimme haastattelusta sähköpostitse. Hänen vastauksensa olivat kattavia ja Simojolta saisi myös tiedustella puhelimitse, jos jokin vastaus ei ihan aukenisi. Tähän ei ollut kuitenkaan tarvetta. Kolmantena haastateltavana Sanna Siekkinen edusti hevosalan ammattilaista, jolla on käytännönläheistä tietoa ratsastuksenopetuspalvelusta, joka keskittyy nimenomaan enemmän ratsastajaan. Lähetin alustavat kysymykset sähköpostilla Sannalle ja sovimme puhelinhaastattelusta seuraavalle viikolle. Pidimme ytimekkään haastattelun puhelimitse 24.4.2017. Puhelinhaastattelun haaste oli kirjoittaa aineistoa muistiin ja samaan aikaan yrittää pitää keskustelu yllä sekä miettiä jatkokysymyksiä, jotka eivät vie haastateltavaa liiaksi pois haastattelun aiheesta. Se että ymmärrän ratsastuksen opetuksen sanastoa ja hevosten käyttäytymistä, helpotti haastattelutilannetta.

Tutkimusaineisto jäi suppeaksi ja siihen vaikutti pitkittynyt valinta haastateltavista henkilöistä. Kyseisten henkilöiden valintaan vaikutti pyrkimys saada mahdollisimman realistinen kuva mahdollisesta ratsastuksenohjauspalvelun tulevaisuudesta. Vaihtelevuus haastattelumenetelmien välillä on saattanut myös vaikuttaa tuloksiin. Tulokset ovat suhteellisen luotettavia, koska haastateltavat asiantuntijat toimivat aktiivisina vaikuttajina aloillaan sekä omaavat pitkän ammattihistorian ja osaavat siten nähdä miten toiminta muuttuu ja toimii ruohonjuuritasolta aina hallinnolliselle tasolle saakka. Tuloksen käyttökelpoisuus voi ilmetä kannustimena hevososalalle kouluttautuville sekä hevosalalla jo toimiville ammattilaisille. Hevosalan yritystoiminta monimuotoistuu ja laajentamisaikomusta esiintyy eniten uusilla hevosalan yrityksillä, kuten matkailuun keskittyvillä hevosalan yrityksillä sekä hevosten hoivapalveluyrityksillä. (Pussinen, Korhonen, Pölönen & Varkia 2007, 67)

Kvalitatiivisen tutkimuksen tuloksissa korostuu se kuinka tutkittavaa aineistoa olisi hyvä lähestyä monelta eri näkökannalta ja näin saada mahdollisimman monipuolinen tutkimuksen tulos. Henna Vikman-Heikkilän ja Eero Simojoen haastatteluissa oli paljon yhteneväisyyksiä. He molemmat

määrittivät personal trainerin työn olevan yksilöllistä valmennusta antavaa, tavoitteellista toimintaa asiakkaalle sekä mitattavissa olevia päämääriä kohti työskentelevää toimintaa. Molempien haastatteluissa esille tuli myös, miten hyvinvointiala on trendikästä ja sen esillä olo esimerkiksi mediassaluoli asiakkaille, tavallisille ihmisille, uskallusta ostaa personal trainer-palvelua. Simojoki muistutti, että laihdutus tv-ohjelmat antavat usein epärealistisen kuvan laihduttamisesta ja hän on kokenut, että asiakkaita on pitänyt ohjata realistiseen tavoitteiden asettamiseen. Siekkinen määritteli oman palvelunsa luonnollisesti omaan kategoriaansa, hevosalan ammattilaisena, joka myös tähtää asiakkaiden tasapainon ja kehon tietämyksen parantamiseen. Siinä missä personal trainer keskittyy ihmiskehon kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin parantamiseen, tulee ratsastuksenopettajan ottaa huomioon myös hevosen keho ja hyvinvointi.

Tavoitteiden asettelussa oli kaikilla haastateltavilla hieman samoja näkemyksiä. Esille nousi, miten asiakkaan yksilölliset lähtökohdat tulee ottaa huomioon. Tärkeää on haastatella asiakas yksityiskohtaisesti ja arvioida asiakkaan keho liikkeessä sekä mahdollisesti sen koostumus ja sen jälkeen valmentaja pystyy konkretisoimaan asiakkaan toiveet realistisiksi tavoitteiksi.

Edistymisen seurannassa oli myös yhtenäisyyksiä kaikilla haastateltavilla. Personal trainer omaa enemmän työkaluja ihmiskehon mittaamiseen. Vikman-Heikkilä kertoi viisi erilaista tapaa sekä välinettä mittaamiseen, johon kuului myös persoonallisen taipumuksen mittaaminen. Simojoki mainitsi jopa neljätoista eri välinettä, joilla asiakkaan edistymistä pystytään mittaamaan. Siekkinen mainitsi kolme menetelmää, joilla hän määrittää asiakkaansa edistymistä.

Eroavaisuuksia haettaessa personal trainerin ja valmentamisen välillä ilmeni varsin suppeasti. Simojoki totesi personal trainerin ja urheiluvalmentajan tekevän käytännössä samaa työtä asiakkaan tavoitteiden hyväksi, mutta personal trainer pureutuu syvemmin asiakkaan tilanteeseen jo senkin takia, koska tavalliset ihmiset, joilla on vähän urheilutaustaa, käyttävät kyseistä palvelua enemmän kuin urheiluvalmennusta. Siekkinen eriyttää palveluansa tavallisesta ratsastuskoulutoiminnasta, koska Equestromissa painotetaan ensisijaisesti ratsastajan kehon hallinnan parantamista ennen ratsastuksen teknistä opettelua. Yhtäläisyys personal trainereiden ja Equestomin tarjoamissa palveluissa on siinä, että ihmiskehoa muokataan ja parannetaan fyysisesti, mikä synnyttää myös psyykkistä hyvinvointia asiakkaalle.

7 POHDINTA

Kehitysnäkymiä personal trainer- ja hevosalalle löytyi Simojoen ja Siekkisen vastauksista. Ajatuksena on yhteistyö alojen välillä sekä niiden tietynasteinen sulauttaminen tulevaisuudessa. Hevosalan koulutusta voi monipuolistaa esimerkiksi lisäämällä siihen personal trainer - ja pilatesohjaaja -koulutusta, joka voi lisätä entisestään hevosalan vetovoimaisuutta. Simojoki nosti esille mielenkiintoisen tosiasian, että valtaosa kuntokeskuksien personal trainerien asiakkaista sekä ratsastuksen harrastajista on naisia. Selkeä sukupuolijakauma palveluiden ostajissa antaa kallisarvoista tietoa ammattilaisille, jotka haluavat vastata kysyntään.

Opinnäytetyön tutkimuksen tavoite oli tuottaa tietoa asiantuntijoiden näkemyksistä, mihin ratsastuksenohjauspalvelu on kehittymässä sekä miten personal trainer-palvelu voisi rikastuttaa ratsastuksenohjausta, joka perinteisesti on ollut hevosen valmennukseen tähtäävää toimintaa. Haastattelut syntyivät myös avaamaan personal trainer-koulutusta. (Vikman-Heikkilä, haastattelu 5.9.2016) Kyseinen koulutus sopisi hyvin ratsastuksenohjaajille jatkokoulutuksena. Se että personal trainer-koulutus ei ole viranomaisen valvoma koulutus luo paineita kouluttautujalle, miten erottaa ammattimainen personal trainer-koulutus ei-ammattimaisesta koulutuksesta. Yhtä lailla asiakas voi joutua huijatuksi, koska yhtenäistä standardia personal trainer-koulutuksille ei ole, joten kuka tahansa voi markkinoida itseään personal trainerina, ilman virallista ammattipätevyyttä. (Trainer4you. n.d.c. 16)

Mielenkiintoista olisi mittauttaa ratsastajan persoonallisuusprofiili, joka antaisi viitteitä minkälainen ratsastaja on persoonaltaan. Se kertoisi esimerkiksi minkälainen ratsastaja on oppijana ja voisi jopa vaikuttaa siihen minkälainen ratsu asiakkaalle olisi paras valita ratsastuskoulun ratsastustunnille. Kyseinen persoonallisuusprofiili voisi olla ratsastuskoulujen työkalu tulevaisuudessa. Ratsastuksenohjaajat voisivat jalkautua kuntosaleille ja lenkkipoluille asiakkaidensa kanssa tai voisiko ratsastustunnin alkuun sekä loppuun lisätä lihaskuntoliikkeitä tai venyttelyä. Voisiko joka kymmenes ratsastustunti keskittyä istunnan parantamiseen jumppapallon ja pilatesliikkeiden avulla. Jotta ratsastuksenohjaajat pystyisivät toteuttamaan monipuolisempaa ratsastuksenopetusta, joka keskittyisi myös ratsastajan kunnon kohottamiseen sekä kehon tasapainon parantamiseen, tarvittaisiin lisäkoulutusta tai muutosta ratsastuksenohjaajakoulutukseen. Ratsastuksen personal trainer -ammatti voisi tulevaisuudessa tarkoittaa palvelua, jossa yksityishevosella ratsastavat asiakkaat sekä ratsastuskoulun ryhmätunneilla käyvät asiakkaat saisivat ratsastuksenopetuksen lisäksi kehon huoltoon liittyvää ohjausta liikunnan ja ravitsemusneuvonnan turvin.

Opinnäytetyön ja haastattelujen tekeminen opetti minua astumaan pois omalta mukavuusalueelta ja pohtimaan syvällisemmin mihin suuntaan ratsastuksenohjauspalvelu on kehittymässä. Halusin peilata personal trainerin ammattia ratsastuksenohjauspalveluun, koska se on muodikas, kasvava ala jolle hakeutuvat uudelleen kouluttautujat. Moni aikuisratsastaja aloittaa ratsastusharrastuksensa uudelleen, ehkä perheenperustamisen jälkeen. Silloin ikä on tuonut kehoon ja tasapainoon muutoksia ja ratsastuksen opettelu ei

välttämättä ole yhtä helppoa kuin lapsena tai nuorena. Kyseinen ryhmä Suomessa voi olla huomioon otettavan suuri koska tutkimuksen mukaan 500 000 ihmistä on kiinnostunut hevosista ja yli miljoona ihmistä on kiinnostunut eläimistä ja luonnosta. (Sundwall 2016) Jatkotutkimuksena olisi hyödyllistä kartoittaa pioneirit, jotka ovat yhdistäneet työssään ratsastuksenohjaamisen ja personal trainer -palvelut. Heidän ja heidän asiakkaidensa kokemuksia tulisi selvittää. Heidän mielipiteensä olisi hyvä kuulla. Hevosopisto Oy:llä Ypäjällä on valmennuskeskusstatus ja sille on myönnetty valtion apuraha valmentamisen kehittämiseen. Voisiko Hevosopisto olla ensimmäinen oppilaitos, joka lähtee kehittämään uutta koulutusta, jossa yhdistyy kyseiset kaksi alaa? Hevosopistolla on pilottihanke urheiluakatemiasta, jossa kilpaurheilevat ratsastajat saavat kokonaisvaltaista valmennusta. Voisiko samoja asiantuntijapalveluita hyödyntää ja laajentaa ulottumaan ratsastajiin, joilla ei ole kilpailullisia tavoitteita? (Hevosopisto 2017) Ihmisiä kiinnostaa nykyään elämänlaatunsa parantaminen ja siihen ratsastus tarjoaa erilaisille ihmistyypeille mahdollisuuksia harrastaa oman mielenkiintonsa puitteissa. On kilparatsastajia, ratsastajia, jotka haluavat nauttia luonnosta hevosien selässä ja on harrastajia, joita ei niinkään kiinnosta ratsastaminen vaan hevosien hoitaminen. (Sundwall 2016) Hevosien hoitaminen ja tallityöt käyvät lihaskuntoliikkeistä ja niiden suorittaminen jo itsessään voi parantaa henkilön kuntoa ja sitä kautta myös elämänlaatua. Voisiko lenkille ottaa mukaan käsihevosien ja personal trainerin, joka on myös hevoskäsitteilytaitoinen? Mielikuvitus on rajana, kun lähtee määrittelemään palveluita erilaisille hevosista kiinnostuneille asiakkaille. Yrittäjän on kuitenkin hyvä määrittää mitä palveluita tarjoaa, jolloin oma asiakaskuntakin määräytyy sen mukaan.

LÄHTEET

Aalto, R. Antikainen, S. & Tanskanen, R. 2007. Kunto-ohjaajan opas. Jyväskylä: WSOYpro.

Aalto, R. 2013. Asiakassuhde A:sta Ö:hön: Asiakkaan ohjaaminen. Blogi. 08.08.2013. Viitattu 21.04.2017. www.trainer4you.fi/blogi/asiakassuhde-asta-ohon-asiakkaan-ohjaaminen/

Alerini L. 2016. SRL:n linjajohtaja on Eero Simojoki. Hevosurheilu 30.3.2017. Viitattu 27.2.2017. <http://hevosurheilu.fi/ratsastus/ratsastusuutiset/srln-linjajohtaja-on-eero-simojoki/>.

Auty, I. 2014. Ratsastuksenopettajan valmennustaidot. Tampere: Juvenes Print – Suomen yliopistopaino Oy. 11-12.

Euroopan Unionin direktiivi 13/55/ETY. Viitattu 30.1.2017. http://docplayer.fi/19591210-Euroopan-parlamentin-ja-neuvoston-direktiivi-2013-55-eu.html#show_full_text.

Equustom. Siekkinen, S. n.d. Yrityksen verkkosivut. Viitattu 7.3.2017. <http://www.equustom.fi>.

Hevosopisto. 2017. Urheiluakatemia. Viitattu 8.5.2017. <http://www.hevosopisto.fi/fin/opiskelu/urheiluakatemia>.

Hevostalous lukuina. 2016. Hippolis. Suomen Hippos ry. Suomen Ratsastajainliitto ry. Luke Hevostalous. Viitattu 10.4.2017. <http://www.ratsastus.fi/tilastotietoa>

Hyttinen, A-M. 2009. Valmentajan ammattitutkinnon opinnäytetyö, Ratsastuksen laji-analyysi.

Hyttinen, A-M. 2010. Ratsastajan Kunto-opas. Helsinki: Suomen Ratsastajainliitto ry.

Laitinen, A. & Mäki-Tuuri, S. 2014. Hevoset ja kunta – rajapintoja. Saarijärvi: Saarijärven Offset Oy.

Pussinen, S., Korhonen, J., Pölönen, I. & Varkia, R. 2007. Kasvava hevosala. Helsinki: Edita Prima Oy. 67.

Sundwall, F. 2016. Seminaariaineisto. Viitattu 8.5.2017. http://www.hippolis.fi/UserFiles/hippolis/File/Uusihevostalous/Sundwall_Hevosala_WAU!_2016_1905Mustiala.pdf

Suomen Hippos Ry. Hevostalous lukuina 2015. Lukuohjelma. Viitattu 15.3.2017 www.hippos.fi/files/14454/Hevostalous_lukuina_2015.pdf

Suomen Ratsastajainliitto ry. n.d.a. Valmentaudu tavoitteellisesti vuonna 2015. Viitattu 16.08.2016. <http://www.ratsastus.fi/valmentaudutavoitteelli-sesti>

Suomen Ratsastajainliitto ry. n.d.b. Valmentaudu tavoitteellisesti vuonna 2015. Viitattu 16.08.2016. http://www.ratsastus.fi/instancedata/prime_product_julkaisu/ratsastajainliitto/embeds/ratsastajainliittowwwstructure/71488_365esittelyKickoff010915.pdf

Suomen Ratsastajainliitto ry. n.d.c. Valmentajakoulutus, taso 1. Koulutuskansio. UKK-instituutti, Motorisen kunnon testit.

Trainer4you. Päivä personal trainerina. n.d.a. 4-5. Viitattu 20.3.2017. <https://www.trainer4you.fi/trainerdownloads/file/esite?name=paiva-personal-trainerina>

Trainer4you. Personal trainer koulutus. n.d.b. 12-16. Viitattu 15.3.2017. <https://www.trainer4you.fi/koulutukset/personal-trainer-koulutus>

Trainer4you. Ammatin tausta ja tulevaisuus. n.d.c. 16-30. Viitattu 9.1.2017. <http://www.trainer4you.fi/tietopankki>

Wallden, W. 1952. Ratsastuskirja ratsusta, ratsastajasta ja ratsastamisesta. 2. p. Hämeenlinna: ISBN.

Yläanne, A. 2009. Ratsastus. Teoksessa Hakkarainen, Harri, Jaakkola, Timo, Kalaja, Sami, Lämsä, Jari, Nikander, Antti & Riski, Jarmo. Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. Lahti: VK-kustannus Oy, 429–434.

Yläanne, A. 2009. Ratsastus. Teoksessa Hakkarainen, Harri, Jaakkola, Timo, Kalaja, Sami, Lämsä, Jari, Nikander, Antti & Riski, Jarmo. Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. Lahti: VK-kustannus Oy, 431–432. Viitattu taulukkoon 22.2.17.

HAASTATTELUT

Simojoki, E. 30.12.2016. Kysymykset opinnäytetyöhön. Vastaanottaja Marita Tevali. Sähköpostiviesti. Viitattu 28.2.2017.

Vikman-Heikkilä, H. 2016. Liikuntaneuvoja, Personal trainer, Ravitsemusvalmentaja. Kutomon fysioterapia- ja liikuntakeskus. Haastattelu 5.9.2016.

Siekkinen, S. 2017. Ratsastuksenopettaja, method putkisto huippuliikkuja-ohjaaja, ratsastuskouluyrittäjä. Equestom. Haastattelu 24.04.2017.

Liite 1

ASiantuntijahaastattelujen kysymykset

Asiantuntijahaastattelun kysymykset Henna Vikman-Heikkilälle.

- Miten määrittelisit personal trainer palvelun?
- Miten tavoitteet asetetaan asiakkaan kanssa?
- Miten tavoitteellisuus rakennetaan asiakkaan kanssa?
- Miten edistymistä seurataan?
- Mikä ero on personal trainer palvelulla ja valmennustunnilla?
- Kuinka kauan olet tehnyt personal trainerin työtä?
- Miksi hakeuduit alalle?
- Miten harrastaminen on muuttunut personal trainerin näkökulmasta?

Asiantuntijahaastattelun kysymykset Eero Simojolle.

- Miten määrittelisit personal trainer palvelun?
- Miten asiakkaan tavoitteet asetetaan?
- Miten tavoitteellisuus rakennetaan asiakkaan kanssa?
- Kuinka edistymistä seurataan?
- Mikä ero on personal trainerin valmennuksessa ja valmentamisessa yleisesti?
- Mikä ero on personal trainerin valmennuksessa ja valmentamisessa yleisesti?

Asiantuntijahaastattelun kysymyksen Sanna Siekkiselle.

- Miten määrittelisit palvelun, method putkisto, ratsastuksessa jota yrityksesi tarjoaa?
- Miten asiakkaan tavoitteet asetetaan?
- Miten tavoitteellisuus rakennetaan asiakkaan kanssa?
- Kuinka edistymistä seurataan?
- Minkä eron näet yrityksesi tarjoavan ratsastuksenopetuspalvelun ja perinteisen ratsastustunnin välillä?
- Miten tarjoamasi palvelu toimii ratsastusurheilussa ja miten sitä tulisi kehittää?